**AVRASYA SPORTİF EĞİTİM HİZMETLERİ**

**YÜZMEDE NABIZ SETLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Bill Sweetenham

Kazanan sporcular kazanma fırsatına , ödüllere ve kazanmanın farkına varmaya saplantılı bir şekilde açlık hissetmelidir. Bu durum, sporcuyu çalışmalarında sıradışı başarıları yakalamaya sevketmeli ve bu da aynı başarıyı bütün yarış hedeflerinde almasıyla sonuçlanmalıdır.

Bunu başarabilmek için gereken güven tam ve ödünsüz olmalıdır. Bunlar başarılmazsa, diğer süreçler, stratejiler, planlar ve sonuçlar sınırlanmış olacaktır.

**Geleneksel Nabız Antrenmanı**

A,B ve C setleri mesafe açısından aşağıya doğru ama gereklilikler açısından artarak ilerler. (ör.daha fazla yoğunluk)

A 45X100 SIT

B 30X100 MIT

C 24X100 çeşitli

Setler 1’den 2’ye, 3’ten 4’e doğru gelişebilir ama aşağı doğru gitmez. (ilerleyen yükleme)

10X100 30BBM

10X100 20BBM

10X100 10BBM

1. 8X100 Serbest/Form

8X100 Form/Serbest

8X100 En iyi teknik

1. 1X200 Hızlı 100 yumuşak 100 )

1x200 Yumuşak 100 Hızlı 100 ) X2 or X3

4X100 Sürdürülen 100s zaman)

1X200 yukarıdaki gibi 200 sürdürün)

1. 1X200 100 20BBM 100 Yumuşak

1X200 ters

4X100 yukarıdakini devam ettir

4X50 yarış temposu

Bütün antrenörler ve yüzücüler doğru bir şekilde bireysel nabzını hem maksimum hem de antrenman sırasındaki haliyle bilmelidir.

**Cardiac Creep**

Örnek:

30X100 1.45

180 nabızla 1.06 ‘yı koruyun. 24X100 civarlarında 190 nabızla 1.06 olabilir ve sonra şöyle olur:

1. Seti durdurun.
2. Hiç bir şey yapmayın , hızı ve nabzı
3. Daha fazla dinlenme ilave edin ve setten ödün verin
4. Nabzı tutun ve hızı azaltın \*Adaptasyon \*Protein
5. Hızı tutun ve nabzı düşürün
6. Seti hızda 75 ve aralıklarda yumuşak 25 yaparak yürütün.
7. 200 için Ön-Hızla deparlı 2X100

18X100 20-10BBM ile (split 400 GP ve 800 GP)

2-4X100 bölmeli 100 hızı ve 200’den hızlı

Bu set tekrar sayısı açısından yarıya indirilebilir ve iki defa tamamlanabilir. (3’e ayırmak da mümkündür)

**Setin Gelişimi**

1. 24 ‘ten 30X100 20BBM tutun , hız ve kulaç uzunluğunu ölçerek – eşit split
2. 24’ten 30X100 A’dan ortalama zamanı tutun.daha fazla hız,rekor hızı deneyerek
3. 20X100 geliştirilmiş nabız(daha düşük), hız (daha hızlı) eşit split, kayıtlı detaylar, kulaç uzunluğu, vb tutarak
4. 2km eşit split için zaman – yukarıdan ortalama zamanı belirleyin ve farkı kaydedin.

Sporcunu ne zaman hazır olduğuna bağlı olarak bütün 4 set boyunca veya B veya C’den settler tekrarlanabilir. Bir “yumuşak set” ile birlikte haftada 2 set

**Haftalık Antrenman Döngüsü** (Örnek) – Orta Mesafe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi |
| Sabah  Adaptasyon (ör..  6/8X300 ICS  Ayak vuruşu | Sabah  Adaptasyon  Ayak vuruşu | Sabah  Tatil?? | Sabah  Adaptasyon | Sabah  Bireysel karışık seti | Sabah  Karışık nabız seti  Anaerobkc/Tolerans Ayak Vuruşu Seti |
| Öğlen  Yarış hızı  Hız  100-200m  (Daha kısar, daha hızlı) | Öğlen  Yarış Adımı  Hazırlık  2-3 döngüden sonra aktarılabilir → | Öğlen  Karışık Nabız Seti  Anaerobik/Tolerase Ayak vuruşu seti | Öğlen  Yarış Hızı  800-400 (Daha uzun, Daha yavaş) | Öğlen  Her sporcuyu oku/ölç  Yarış adımı Hazırlık  2-3 döngüden sonra aktarılabilir → |  |

Bu üç haftada bir, sabahları kaliteli yüzmeye olanak sağlamak için değiştirilebilir.

**Haftalık Antrenman Döngüsü** (Örnek) – 400/200 Bireysel Karışık

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi |
| Sabah  Adaptasyon  6/8X300 Serbest veya Sırt  Bireysel control  Hız  Sırt/Kurbağalama | Sabah  Adaptasyon  Kurbağalama  (600 – 1000 Kelebek) | Sabah  Tatil??? | Sabah  Adaptasyon  Sırt  (600 – 1000 Kelebek) | Sabah  Bireysel karışık değişmeli | Sabah  Karışık nabız seti  2. & 3. Teknik Anaerobik/Tolerans  Ayak vuruşu |
| Öğlen  Yarış hızı  Kelebek  Sırt/Kurbağalama | Öğlen  Yarış adımı  Hazırlık  2-3 döngüden sonra aktarılabilir →  Kurbağalama/  Serbest | Öğlen  Karışık nabız seti  Kelebek/Sırt  Anaerobik/Tolerans  Ayak vuruşu  En iyi ve en zayıf | Öğlen  Yarış hızı  Kelebek  / Serbest | Öğlen  Her sporcuyu oku/ölç  Yarış adımı Hazırlık  2-3 döngüden sonra aktarılabilir → |  |

**Traditional Speed – Race Pace Reverse (Anaerobic) Cycle Training**

400 choice Drill & Swim

200 kick choice 2X 4X25 drill choice

6X50 kick descend 1-3 3X50 swim descend 1-3 – focus

on low stroke count

Pull

2X50 breast

1X100 free – 50 KPS focus/50 build - Aerobic I (1200 Total)

Breathe 3/5 by 25 4 rounds

2X50 back 50 – DPS focus

1X100 free 50 DPS focus/50 build - 100 same stroke count, HR 25-26

Breathe 3/5 by 25 150 – 1st 100 the same, build last 50

2X25 choice

1X100 free 50 DPS focus/50 build - Aerobic II (900 Total)

Breathe 3/5 by 25 3X

2X75 – DPS focus, HR 25-26

3X50 descending 1-3 to 200 pace

Max Hız, Laktat Üretimi, Tolerans ve Laktat Atımı

3X25 from a dive – descend from .5 off 100 pace to goal 100 speed @ 3-4 min.

Then – all from a dive, all top speed:

2X (1 ekle X sprint turn on round 2 to each swim, time hand to feet + hand to 10 yds off wall)

Full recovery between swims

15 sprint

25 sprint to a turn – get 15 split and turn time

35 sprint – get 15 + 25 split + turn time

Then – Only when you are ready!!

(1X50 top speed from a dive, rest 20

(3Xsprint turns from middle of the pool @ 40 – time hand to feet + hand to 10 yds off

X2 (wall

(1Xsprint turn + 25 to a finish

(rest 30

(1X50 from a push – top speed – aim for last 50 of a 100

Take Your Medicine!!

(6X50 – 2 kick FAST, 1 swim within 3 sec. Of yoru BES from above set @ 20 sec. Rest

X2 (6X50 – 5 sec. off your time @ 20 sec. Rest

(4X100 HR 27 – 25 @ 15 sec. Rest

Bu bilgi şunları içermeli (ve bunlarla eşlik edilmelidir):

1. Bireyselleştirilmiş “taper planı” (takım yaklaşımı/modeli dahilinde.
2. Bireysel yarış günü planı.
3. Antrenmanı mikro döngü modeli (3-4 hafta).
4. Sezon ortası müsabaka modeli.
5. Sporcu ve program “Gap Analysis”.
6. Ana yarış planı/protokol.
7. Bireyselleştirilmiş antrenman:
   1. Test setleri
   2. Test çalışmaları
   3. Hazırlıkta tekrarlanabilir mükemmellik

**Test Set Examples**

1. 8X50 maximum speed on 2.30 (hold within 1.5 sec. of best time with improved distance per stroke)
2. 12X50 on 2.30

4 at heat speed 2012 Olympics

4 at semi-final speed 2012 Olympics

4 at podium speed 2012 Olympics

Bunlar herhangi bir sırayla ama her teknik için geliştirilmiş mesafeyle ve kontrollü nefesle yapılabilir.

1. “Test Antrenmanları”.

**Monthly Cycle**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Race Speed | Race Pace | Adaptation Aerobic Skill |
| Week 1 | 100m speeds  Speed charts  PB 100-5 PB 200-10  5/4 10/8 | Race distance pace  **Hold heart rates measure speeds** | Above and below 40 BBM (middle) or 50 BBM (sprint) |
| STRENGTH AND CONDITIONING – OVERLOADS | | | |
| Week 2 | Increase volume  Hold speed | **Hold speeds (average)**  **Measure heart rates** | Improved stroke length and speeds  Hold heart rate |
| STRENGTH AND CONDITIONING – MAXIMUM | | | |
| Week 3 | Increase volume and repeat distances  Hold speed | **Improve both on shorter sets** | Endurance – short rest |
| STRENGTH AND CONDITIONING – MAINTENANCE | | | |
| Week 4 | Second or first week of race taper rehearsal  → → | **2km for time**  → → | Recovery  → → |
|  | ↑ ← | ← ↑ ← | Transfer efficiency |
| STRENGTH AND CONDITIONING – POWER TRANSFER CONVERSION | | | |
|  |  |  |  |

**Weekly Cycle**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
| AM  Recovery swim | AM  Adaptation  Checking protocols  Freestyle and backstroke  Kick | AM  Adaptation  Pull | AM  Rest | AM  Adaptation  Pull | AM  Individual medley variety  Kick  Skills | AM  Heart rate sets  Quality kick |
| PM  Rest | PM  Race speed 100m down  Shorter  Faster | PM  Race pace | PM  Heart rate complex sets  Quality kick sets | PM  Race speeds 800/400m down  Longer  Slower | PM  Read the athlete/individual evaluation | PM  Rest |

**Example (2) Individual Medley**

**Individual Medley – Weekly Cycle (Training Zones and Energy Systems as per previous page)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
| AM  Rest | AM  Backstroke  Checking  Pull | AM  Breaststroke  Kick | AM  Rest | AM  Fly/back  Pull | AM  Adaptation  Kick | AM  Fly/back/breast |
| PM  Rest | PM  Back/breast | PM  Breast/free | PM  Breast/free  ↓  Back/breast/free | PM  Back | PM  Read and evaluate | PM  Rest |

Sabah ve öğlen antrenman programları her döngünün üçüncü haftasından itibaren , yüzücüyü sabah hızına ve pace setlerine maruz bırakmak için ters döndürülebilir (veya her hangi bir haftada) Bu da genellikle en iyi yarış haftalarında tamamlanır.

Ayrıca 2 günlük yarışmaları 4.Haftanın sonundaki Pazartesi gününe 3.bir günle birlikte planlamak en iyisidir.

Test workouts in preference to test sets, that is test sets within an applied test workout – keep standard.

Preparation workout – to be used prior to test workouts, competitions, key training sets etc. – keep standard.

Is there value in aerobic work? Aerobic kick is completed in aerobic swim? Race speed is built at consistent speed up to 60% of race distance, ie. 60m for 100m speed (difficult but possible). Race pace is built up to75% of race distance. This however may need to be “broken” on short interval training but with increasingly extended distances throughout a seasonal plan.

These can be done progressively, ie. for race speed it might mean 50m at race speed plus 4 seconds followed by a 20m swim at race speed. For race pace, it may mean a 100m swim at PB + 8 seconds – 6 seconds – 4 seconds followed by a 50m swim at race pace. Weeks 1 and 2 in the monthly cycle would be also focused on improving strength with Week 3 focusing on transference and Week 4 on maintenance and applied power.

Complex heart rate or high performance sets would move over a seasonal plan (middle distance) from 30 X 100 to:

Dive 1X100 at 200m PB speed/pace (third)

6X100 on 1.45 (male) 1.20 (Female) at 20BBM (800 speed) descending to 10BBM (400m speed)

3X100 broken (50-50) (75-25) at 200m goal pace or maximum (recorded) speed

This would be completed twice through with the second set slightly faster and perhaps slightly more rest and/or reducing in distance at 5 to 6 weeks from competition. It could also be moved from Wednesday to Tuesday to combine with the race pace set and allowing Wednesday to be a full recovery/adaptation day.

The seasonal plan would include:

1. Annual plan
2. Major meet plan/cycle of camps/competitions and “GAP” analysis (6 year)
3. Taper/race preparation plan
4. Mid-season competition – Week 6 cycle
5. Individual race day plan
6. Individual and team warm-up and swim down plan
7. A “preparation” workout (maybe more than one)
8. A “test workout” (maybe more than one)
9. A pre, during and post major competition schedule
10. Team strategies (athlete buy-in). No swimmer gets passed in competition on the last 50 etc. (different warm-up every workout)
11. An athlete agreement
12. Athlete (daily) training readiness evaluations
13. Ten best performances (replace 10th)

Then – and only then! –

PREPARE! PREPARE! PREPARE!

PREPARE! PREPARE! PREPARE!

The progressive training load, overload and sequential downloading must be systematic and carefully planned and recorded. For instance, in speed training I commence the season with 20m at world record speed, 30m at goal pace and 40m at “personal best speed, then try to grow the repeat distance and number of repetitions alternately.

In speed training, the governing factor is stroke rates, stroke length (efficiency). This must be included as a control factor in speed training. Training above 100m, then include stroke length and utilise heart rates and race speeds. Avoid training speed to fatigue or technique to failure.

Always be aware that the possibility to add fitness and speed to efficient technique and skills is far greater than the reverse.